

Comida de WIC	Marcas y Tipos Autorizados		No Autorizado
LECHE Cuarto de Galón, Medio Galón o Galón	Cualquier Marca	Leche Complete (12-23 meses), Sin Grasa (descremada), Grasa Baja (1%), Grasa Reducido (2%), Sin Lactosa, Lactobacilina, Evaporada, Seco sin Grasa, Suero de la Leche, Leche de Cabra Meyenberg Ultra Fresca Pasteurizada y Meyenberg Leche de Cabra Evaporada	Orgánico, de Sabor o Leche con Valor Añadido (Value-Added) y Leche sin Tratar
BEBIDA SOYA Cuarto de Galón, Medio Galón	8 th Continente	Original - UPC 053859070663	Orgánico, Cualquier Otra Marca o Sabor
	Pacifica Natural	Ultra Soy Vainilla - UPC 052603082259 Ultra Soy Llano - UPC 052603082006	
QUESO Paquetes de 12 onzas o más grande	Cualquier Marca	Brick, Cheddar, Colby, Colby-Jack, Longhorn, Marble/Combinación, Monterey Jack, Swiss, Mozzarella, Marca del Mercado en Deluxe American Cheese, Kraft Deluxe American Cheese, y Grasa Reducido (paquetes de 8 onzas o mas grande) en los citados tipos de queso.	Orgánico, Queso sin Pesar/Al Por Mayor; Productos Alimenticios de Queso, Quesos para Untar, Queso Rayado, Queso 'String' (de cuerda), Queso con Ingredientes Añadido (i.e. Pepper Jack), Queso Deli o Gourmet/Gastrónomo
HUEVOS 1 Docena o Mas Grande	Cualquier Marca	Blanco Grande, Grado A y Grado AA	Huevos de Color 'Café', "Egglands", Huevos Crillos (Cage Free), Orgánico, Campo Abierto (Open Range), Huevos Medianos, Media Docena, Gigante y Añadido Acido Grasa de Omega-3
JUGO DE 100% Sin Refrigerado Botellas de Plástico de 64 Onza	Kroger	Manzana, Berry, Blueberry, Arándano, Cranberry Grape, Cranberry Peach, Cranberry Raspberry, Grape, Fruit Punch, Toronja, Naranja, Piña, Ruby Red Grapefruit, Uva Blanca, White Grapefruit y White Grape Peach	Orgánico, Tomate, Jugo con Azucar o Sucesdaneo de Azucar Añadido, Refrigerado, Jugo Congelado, Botellas de Vidrio, Granny Smith Jugo de Manzana o Jugos de Cocteles
	ShurFresh/ShurFine	Uva, Berry, Punch, Manzana, Vegetal y Cherry	
	Western Family	Manzana, Arándano, Cranberry Apple, Cranberry Grape, Cranberry Raspberry, Uva, Toronja, Naranja, Pina, Uva Blanca y Vegetal	
	Safeway	Manzana, Arándano, Uva, Cranberry Raspberry, Cranberry Grape, Cranberry Apple, Toronja y Uva Blanca	
	Food Club	Manzana, Uva, Uva Blanca, Pina, Orange, Red Grapefruit, Toronja y Vegetal	
	Flavorite	Manzana, Uva, Uva Blanca y Toronja	
	IGA	Manzana, Uva y Uva Blanca	
	Our Family	Manzana, Uva y Uva Blanca	
	Great Value	Manzana, Arándano, Uva Blanca, Uva, White Grape Peach, Pink Grapefruit y Vegetal	
	Albertson's	Manzana, Berry, Cherry, Punch, Uva, Toronja, Naranja, Pina, Uva Blanca, White Grapefruit y Vegetal	
JUGO DE 100% Congelado, 16 Onza	Marcas del Mercado	Jugo de Naranja	Orgánico, Cualquier Otros Sabores, Fresca, Sin Refrigerado y Refrigerado
JUGO DE 100% Congelado 11-12 Onza	Dole	Country Raspberry, Pineapple, Pineapple Orange, Pineapple Orange Banana, Pineapple Orange Strawberry, Orange Strawberry Banana y Orange Peach Mango	Orgánico, Jugos de Cocteles, Jugo con Azucar o Sucesdaneo do Azucar Añadido
	Old Orchard	Manzana, Apple Cherry, Apple Cranberry, Apple Kiwi Strawberry, Apple Passion Mango, Arándano, Cranberry Raspberry, Uva, Naranja, Piña Pineapple Orange, Pineapple Orange Banana, Apple Raspberry, Apple Strawberry Banana y White Grape	
	Welch's	Purple Grape, White Grape, White Grape Cranberry, White Grape Peach, White Grape Pear y White Grape Raspberry	
	Marca del Mercado Jugo de Manzana	Albertsons, Flavorite, Great Value, IGA, Kroger, Our Family, Safeway, Seneca, ShurFine, Tree Top y Western Family	
	Cualquier Marca	Jugo de Naranja y Jugo de Toronja	
JUGO DE 100% Latas de 46 Onzas	Jugo de Vegetal	Albertson's, Flavorite, Kroger, ShurFine, Western Family, Safeway y IGA	Orgánico, Tomate, Botellas de Plastico, Marca Conocida o Jugos de Cocteles
	V8	100% de Antioxidante Esencial	Otro Sabores de V8 or Botellas de Plastico
JUGO DE 100% No Congelado Concentrado 11 - 12 Onza	Juicy Juice	Manzana, Berry y Punch	Orgánico, Jugos de Cocteles, Jugo con Azucar o Sucesdaneo do Azucar Añadido y Jugo Sin Refrigerado
	Welch's	Manzana, Cherry Sensation, Fruit Punch, Purple Grape, Strawberry Raspberry, Tropical Orange Passion, White Grape y Wild Berry	
CEREAL Paquetes de 10 Onzas o Mas Grande <i>Cereales en cursiva y subrayado son granos enteros</i>	Kellogg's	<u>Complete All Bran Wheat Flakes</u> , <u>Frosted Mini Wheats - Bite Size</u> , Corn Flakes y Rice Krispies	Porciones Individuales, Los Otros Sabores, Cualquier Otro Tipo y Orgánico
	Post	<u>Grape-Nuts</u> , <u>Bran Flakes</u> , <u>Honey Bunches of Oats – Vanilla y Honey Bunches of Oats con Almonds</u>	
	General Mills	<u>Multi Grain Cheerios</u> , <u>Honey Kix</u> , <u>Wheaties</u> y Rice Chex (Gluten Free)	
	Malt-O-Meal	<u>Frosted Mini Spooners</u> , <u>Creamy Strawberry Frosted Mini Spooners</u>	
	Quaker	<u>Toasted Oatmeal Squares - Cinnamon</u> , <u>Toasted Oatmeal Squares - Brown Sugar</u> , <u>Oat Bran</u> y <u>Life</u>	
	B & G Foods	<u>Whole Grain Cream of Wheat (2 ½ Minute Cook Time)</u>	
	<u>Marca del Mercado Toasted Oats/Tasty Os</u> , <u>Frosted Shredded Wheat</u> , and Corn Flakes	Albertsons, Best Yet, Flavorite, Great Value, IGA, Kroger, Our Family, Ralston, Safeway, ShurFine, Valutime y Western Family	
<u>Wheat Squares</u>	Best Yet, Great Value, Our Family, Safeway, ShurFine y Western Family		
LEGUMBRES Bolsas de 1 Libra (deshidratado); Latas de 15 a 16 Onzas	Cualquier Marca	Frijoles Deshidratados, Guisantes Deshidratados, Frijoles Enlatados: Guisantes Enlatados, Anasazi, Negro, Guisantes Ojinegros, Canellini, Cow, Crowder, Garbanzo (Chick Peas), Guisantes Dulces, Great Northern, Habichuelas, Lentejas, Lima, Mung, Habas, Pinto, Rojos, Guisantes Separados, and Blanca	Frijoles Mezclados, Paquetes de Sopas Preparadas, Orgánico, Frijoles Refritos, Chile, Judías en Salsa de Tomate, Frijoles con Carne, Sopa, Paquetes de Sopas Preparadas, Las Judías Verdes, Judías Verdes, Judías Amarillos, Sabores Añadido, Grasa Añadido, Orgánico y Aceite Añadido

Comida de WIC	Marcas y Tipos Autorizados		No Autorizado
MANTEUILLA DE MANI Hasta un Tarro de 18 Onza	Cualquier Marca	Cremosa, Crujiente y Extra Crujiente	Mantequilla de Maní con Dulce de Malvavisco, Jalea o Mile, Batida, Orgánico, Natural, En Potes de Apretar, Grasa Baja, Grasa Reducida, Orgánico u Otra Mantequilla de Nueces
PESCADO Atún Latas de 5-6 Onza	Cualquier Marca	De trozos (chunk style), en Agua	Albacore, Atún Blanco, En Aceite, En Bolsas Pequeñas, 'Lunch Kits', Gourmet, Con Sabor, Sazonado y Orgánico
Salmón Latas de 5-6 Onza	Cualquier Marca	Rosa, en Agua	Salmón Rojo, 'Blueback', Atlántico, Salmón de Alaska (Sockeye), Gourmet, Con Sabor, Sazonado, En Bolsas Pequeñas, Orgánico y 'Coho'
FORMULA INFANTIL	Especificado en el recibo del participante	La única formula que permite es especificado en el recibo del participante. Lo mas común formulas que usan son Similac Early Shield, Similac Sensitive y Isomil Advance.	No permite alguna tipa de formula que no lista en el recibo del participante
CEREAL INFANTIL Cajas de 8 o 16 Onzas	Gerber, Nature's Goodness y Beechnut	Arroz, Harina de Avena, Cebada y Mezclado	Orgánico, En Tarros, Formula Añadido, Fruta Añadido, DHA Añadido y Yogur Añadido
FRUTAS Y VEGETALES DE INFANTILES Hasta un tarro de 6 onzas o Recipiente de Plastico	Gerber, Nature's Goodness y Beechnut	Frutas Singular, Vegetales Singular, Comidas Primera, Comidas Segunda, Comidas Tercera y 'Multi-Packs' con Tarros de Ingrediente Individual	Mezclas, Mezcla, DHA Añadido, ARA Añadido, Cereal Añadido, Cenas, Postres, Natillas, 'Cobblers', Azúcar Añadido, Almidón Añadido, Sal Añadido, Orgánico y 'Graduates'
CARNES INFANTILES Tarro de Vidrio de 2.5 Onza	Gerber, Nature's Goodness y Beechnut	Variedad de Carne Singular con Añadido Caldo u Jugo (de la carne) Añadido	DHA Añadido, ARA Añadido, Arroz Añadido, Pasta Añadido, Fideos Añadido, 'Graduates', Cenas, Comidas Tercera, Azúcar Añadido, Orgánico y Sal Añadido
GRANOS ENTEROS Pan Pan de 16 a 32 Onzas	Sara Lee Oroweat Pepperidge Farm Nature's Pride Wheat Montana Wonder	100% de Trigo Entero-Hearty y Delicious, 100% de Trigo Entero-Classic, y 100% de Trigo Entero-Soft y Smooth 100% de Trigo Entero-Grano Entero y 100% de Trigo Entero-Country 100% de Trigo Entero-Soft, 100% de Trigo Entero-Very Thin Sliced y 100% de Trigo Entero-Stone Ground 100% de Trigo Entero, 100% de Trigo Entero – Dobra Fibra 100% de Trigo Entero 100% de Trigo Entero-Soft y 100% de Trigo Entero-Stone Ground	Cualquier Otras Marcas, Orgánico y Los Otros Sabores
Avena Envase de 16 a 32 Onzas	Cualquier Marca	Regular (Old Fashioned) y Quick	Instantáneo, Sabores Añadidos, Orgánico y Porción Individual
Arroz Integral Bolsas de 16 a 32 Onzas	Cualquier Marca	Regular	Instantáneo, En Caja, Orgánico, Azúcar Añadido, Sal Añadido, Sabores Añadido, Grasa Añadido, Aceite Añadido, Mezclas, Cenas y Hierve en una Bolsa (Boil-in-a-Bag)
FRUTAS Y VEGETALES	Cualquier Marca	Fresco, Entero, Pre-Corte, Orgánico, Mezclado y Empaquetado Nota: Ñames y Batatas son Autorizado	Todas las Otras Papas, Congelado, Enlatado, Deshidratado, Paquetes con salsa, Paquetes con Aliño, Frutas y Vegetales de Barra de Ensaladas, Cesta de Fruta, Bandeja Parte, Flor Comestible (Edible Blossoms & Flowers), Hierbas, Especies, Frutas y Vegetales Ornamental y Decorativo como Chile en un Cordel, Ajo en un Cordel, Calabazas y Calabazas Pintado

Guía para comprar vegetales y frutas

Precio por Libra	1 lb	1 ½ lbs	2 lbs	2 ½ lbs	3 lbs	3 ½ lbs	4 lbs	
0.99	0.99	1.49	1.98	2.48	2.97	3.47	3.96	<p>Si Ud. escoge vegetales o frutas frescas con un precio por cada libra, completan las pasas siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none">  Ponga la cosa en la escala de comestible;  Redondee el peso arriba lo más cercano libra o media libra; y Estime la cuesta de la cosa según la tabla <p>Cada mes, los beneficios de su familia son añadido juntos. Las compras de vegetales y frutas tienen ser igual o menos de los beneficios de valor efectivo (en la carta WYO W.E.S.T.).</p>
1.09	1.09	1.64	2.18	2.73	3.27	3.82	4.36	
1.19	1.19	1.79	2.38	2.98	3.57	4.17	4.76	
1.29	1.29	1.94	2.58	3.23	3.87	4.52	5.16	
1.39	1.39	2.09	2.78	3.48	4.17	4.87	5.56	
1.49	1.49	2.24	2.98	3.73	4.47	5.22	5.96	
1.59	1.59	2.39	3.18	3.98	4.77	5.57	6.36	
1.69	1.69	2.54	3.38	4.23	5.07	5.92	6.76	
1.79	1.79	2.69	3.58	4.48	5.37	6.27	7.16	
1.89	1.89	2.84	3.78	4.73	5.67	6.62	7.56	
1.99	1.99	2.99	3.98	4.98	5.97	6.97	7.96	
2.09	2.09	3.14	4.18	5.23	6.27	7.32	8.36	
2.19	2.19	3.29	4.38	5.48	6.57	7.67	8.76	
2.29	2.29	3.44	4.58	5.73	6.87	8.02	9.16	
2.39	2.39	3.59	4.78	5.98	7.17	8.37	9.56	

